

# 和食のすすめ

## 農が育む和食文化と健康

食品の安全性や、食生活の乱れが問題になっているなか、伝統文化としての「和食」が見直されています。新鮮な地元産物の素材を生かし、季節を感じながら豊かな恵みを味わい、健康で文化的な暮らしにつながっていくのが、和食の魅力です。

伊丹市出身のフードライターで、予防医学食養生士としても活躍中の講師が、和食の効果や取り入れかた、そして和食の魅力を支える「日本の食文化」「ひょうごの農産物」などについてお話しします。



フードライター  
おおさわ まさこ  
講師 大澤 雅子 氏



### ～ プロフィール ～

伊丹市出身。

- ・ 予防医学食養生士
- ・ 1級フードアナリスト
- ・ 兵庫県「食の安全安心と食育推進審議会」委員

1992年住友商事株式会社入社。同社退職後は、フリーランスのコピーライター、フードライターとなり、フードに関する執筆・企画・コーディネート業務に携わる。専門学校等にて食文化の講師も務める。また、「健康は、毎日の食事と運動から」をモットーに、阪神間で「背骨コンディショニング」の体操教室を開催している。

とき 2019年**3月23日(土)** 14:00～

ところ 伊丹市立図書館「ことば蔵」地下1階多目的室1 (伊丹市宮ノ前3-7-4)

**入場無料！定員60名**  
**前日までにお申し込みください！**

問合・申込先 伊丹市農業政策課

**TEL : 072-784-8050**

